

市民センター
主催

お花を入れて ハーバリウムを作っちゃおう

ハーバリウムとは、ガラス瓶の中に、お花や葉などを入れて作る新しいタイプのフラワーインテリアの飾りです。
好きなお色のお花で、可愛らしくお作りいただけます。
窓辺やお玄関に置くと、キラキラ光り、とてもキレイです。



写真はイメージです。

- 【日時】平成31年1月25日(金) 10:00～
- 【場所】市民センター 創作活動室
- 【講師】富永 由紀子 先生 (フラワーアレンジメント教室LA ROSE FLORE)
- 【定員】15名程度
- 【参加費】1,000円
- 【持ち物】(ご自宅にあれば)ピンセット・ハサミ・手拭きタオル
- 【申込み】12月25日(火)9:00からお電話にてお申込みください。



市民センター
使い

百合が丘



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>



赤ちゃん千ピッコ集まれ!

民生委員さん
主催

12月11日(火) クリスマス会

10:00~12:00
市民センター 多目的ホール



サンタさんがプレゼント
をもってやってくるよ♪



☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

主催：市民センター
協力：百合が丘まちじゅう元気プロジェクト、caféバルーン



新春おもちつき大会



〈日時〉 1月4日(金) 10時～13時
〈場所〉 市民センター前広場

お正月恒例のおもちつき大会を開催します。まちじゅう元気なこの地域の実現に向けた取組の一つです。みんなでワイワイともちつきを楽しみながら、食したいと思います。

お知らせ 年末年始の多目的広場利用について

年末年始も市民センター多目的広場をご家族やお友だちと自由に利用することができます。

人工芝のホッケー場設置工事は1月中旬からの工事になります。

市民センターイルミネーション点灯

12月中旬から来年1月中旬までの期間、夕暮れから22時まで毎日点灯します。
12月恒例企画です。お楽しみ下さい。

年末年始休館日について

12月28日(金) 午後より休館
12月29日(土)～1月3日(火) 終日

年内の輪転機の使用等、市民センターへのご用事は12月27日(木)までにお越しください。

年末年始期間限定特別駐車場

年末年始は帰省して来られるご家族の車であふれます。その解消と安全を考慮して、今年も市民センターの駐車場を無料開放しますので、ぜひご利用下さい。

この期間は、駐車許可は不要です。

期間 12月29日(土)～1月6日(日)
場所 百合が丘市民センター駐車場



ドローン

提供 国土交通省 近畿地方整備局
木津川上流河川事務局



コンバインとカくらベ



屋外ステージ発



2018 青蓮寺・百合が丘 地域フェスタ開催

高齢者から子どもまで
あらゆる世代が集う！



早押しクイズ



消防車展示



作品展示



作品展示



ミニSL

11月3日(土)「第6回青蓮寺・百合が丘地域フェスタ/第21回市民センターまつり」が百合が丘市民センターで開催されました。

当日は約2,500名の住民で賑わいました。屋内ではサークルのステージ発表、及び作品展示が行われました。屋外では子ども太鼓、太極拳等のパフォーマンスなどを披露していただきました。また野外テントでは焼きそば、フランクフルト、毎年恒例のお餅つきなど軽食の販売に加えて、自衛隊、消防車両、国土交通省 災害対策車の展示、ミニSLなど参加していただいた皆さんの笑顔にあふれた一日でした。



ステージ発表



仮装行列



防災用品展示



フリーマーケット

まちの保健室便り12月号

☎ 64-8600

健康なばり21計画

歯と口腔の健康づくり



はじめに

お口の健康を保つことは、生活の質を上げることに繋がります。また、歯の口腔の健康は健康寿命をのばすことに繋がります。お口の健康づくりは、ライフステージごとに口腔の状態や疾患の特性に応じた切れ目のない取り組みが必要です。おいしく食べていきいきと暮らすために、一生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを始めませんか。

年齢で変わる「歯を失う原因」

20～30歳代まではむし歯予防の対策。加齢とともに増える歯周疾患。30歳代以降は歯周疾患予防の対策も重要になります。近年高齢者の残存歯数は増え、歯の寿命も延びるにつれ、歯周病による可能性も増えて予防の必要性が高まっています。

「噛むことってすばらしい！」～*噛ミング30(さんまる)のすすめ～

現代人の噛む回数は卑弥呼の時代(弥生時代)の約6分の1って知っていましたか。噛むことで食べ物を細かく砕くことは当然ながら、顎や舌の筋肉の動き、だ液の分泌が促されます。

☆よく噛むとこんなにいいことが

- ひ・ 肥満の予防・解消：早食いも防げるので満腹中枢を刺激して食べすぎ防止しやすい
- み・ 味覚の発達：食べ物本来の味がわかりやすい
- こ・ 言葉がはっきり：口のまわりの筋肉が鍛えられる
- の・ 脳の活性化：脳の血行がよくなる
- は・ 歯や口の病気予防：だ液がたくさん出ることの効力
- が・ がん予防：だ液に発がん物質を抑える成分が含まれている
- い・ 胃腸の調子がいい：消化酵素がたくさん出て消化を助ける
- ぜ・ 全身の活力向上：栄養が十分に吸収されやすい



*噛ミング30(さんまる)とは、厚生労働省が提唱する「一口30回以上噛みましょう」という運動です。